



Meras-Network est certifié qualité par ICPF & PSI



Programme « Développer son assertivité et sa confiance en soi »

2 jours – 14 heures

« Clé en main » et Pack Intra – 8 participants maximum

POUR QUI ?

Tout public

PRE REQUIS : aucun

NOS +

Suivi personnalisé,
autoévaluation. Pédagogie
interactive et ludique

> OBJECTIF :

- Oser s'exprimer et faire reconnaître sa valeur.
- Réagir positivement et gagner en confort dans ses relations personnelles. Savoir s'affirmer dans le respect des autres

> Ce stage vous permettra de développer sa confiance en soi, de réagir efficacement face aux comportements négatifs, de dire les choses avec diplomatie, de formuler des demandes ou des critiques de manière constructive et de s'affirmer tant par sa présence physique qu'émotionnelle.

> PROGRAMME

- Mieux connaître son style relationnel
- Repérer les comportements inefficaces de la passivité, de l'agressivité et de la manipulation et savoir réagir
- Identifier les causes et les conséquences de ses comportements (*pour soi-même et pour les autres*)
- Renforcer son affirmation de soi en faisant face à l'agressivité par des techniques éprouvées
- Repérer et désamorcer les manipulations
- Formuler une critique constructive en utilisant la méthode **DESC**
- S'entraîner à parler de façon positive
- Répondre sereinement aux critiques justifiées et injustifiées, gérer les reproches agressifs
- Oser demander et savoir dire non
- Développer son sens de la répartie
- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour gagner en confiance en soi
- Positiver les difficultés
- Identifier ses axes d'amélioration dans l'affirmation de soi
- Se fixer des objectifs de progrès réalistes

> **ANIMATEURS** : Experts en Communication orale et développement personnel

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*vidéo-projection, mises en situation ludiques, films*)

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : remise d'une attestation de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

> **SUPPORTS DE TRAVAIL**

Supports téléchargeables sur un espace client dédié avec code d'accès

> **DELAI D'ACCES** : nous contacter

> **ACCESSIBILITE** : cliquez sur le logo

